**Методическая разработка на тему: «Хочешь быть здоровым – будь им и это правильный путь!»**

ЦЕЛЬ: - формирование и пропаганда здорового образа жизни.

 -расширение и закрепление знаний о здоровье.

Оборудование : черный ящик, луковица, ребусы.

В игре принимают участие 2 команды( название, девиз).

Ведущий 1: Здравствуйте, дорогие друзья. Индийская пословица гласит «Поступай днем так, чтобы ночью твой сон был спокойным, а в молодости так, чтобы старость твоя была спокойней». Так давайте мы с вами сегодня на пороге тысячелетия, когда наступает момент мы за все бываем в ответе. Проведем с вами игру. Ответим на вопросы: Что? Как? Зачем?

Ведущий 2: Здравствуйте, мои друзья. Говоря слово «здравствуйте» вы когда- нибудь задумывались о том, что заложено в этом слове. Оказывается «здравствуйте» это значит , что мы желаем здоровья. Поэтому это слово надо произносить каждому и всем.

Ведущий 1:В старину говорили : «Хлеб – всему голова». А сегодня эту мудрость можно перефразировать так : «Здоровье – всему голова», ибо его отсутствие- полное или частичное – лишает человека многих повседневных радостей: активной жизни, труда, любви, занятий спортом, увлекательных путешествий…

Ведущий 2: И так друзья, мы начинаем

 Пороки смело обличать.

 Поговорим мы о здоровье

 О том, что никогда не поздно

 О ней нам позаботиться опять.

Ведущий 1. А теперь друзья, давайте улыбнемся друг другу и в путь !

Ведущий 2: Итак, начинаем. **«Разминка. Угадай-ка».**

1. Просыпаюсь рано утром

 Вместе с солнышком румяным,

 Заправляю сам кроватку,

 Быстро делаю …( зарядку)

2.Дождик льется с потолка

 Мне на спину и бока.

 Дождик теплый , подогретый,

 Неужели поселилась в доме тучик

 Вот так случай , вот это да.

 А на полу не видно луж…

Неужели это …( душ)

3. Я цветочек красота

По мне гадает детвора.

Но и в другом полезна я:

Простуда если у тебя,

то завари меня ты в кружке

( Я через час уже готова),

Рекомендуй меня подружке-

И обе будете здоровы!( ромашка)

4.А я -лучше остальных,

Заменяю семерых

Докторов, врачей и прочих,

Голову вам не морочу.

Витаминов А и С во мне больше , в чем в яйце.

Много витамина К и полезного белка.

Так что, как наступит лето,

Собирай меня везде ты,

Высуши, сложи в коробку-

Зимой используй заготовку.( крапива)

5.А я расту у дороги-

Листики да лопушки.

Принимай меня от боли,

Зажили раны чтоб твои.

Легенда есть , что две змеи

Пригрелись в поле …Вдруг телега…

Одна успела отползти,

Вторую- солнышко пригрело,

Телега ранила ее.

Но принесли ей лист целебный.

Отлично средство помогло:

Лист называется…( подорожник)

6.Если хочешь быть здоровым

И в кровати не валяться-

Ешь говядину и творог:

Они содержат…( В 12)

7.Минералами богаты

Все бобовые и злаки.

Хочешь быть красивой леди-

Принимай продукты с …(медью).

8.Солнце , воздух и вода

Это лучшие …( друзья)

Ведущий 1:А теперь друзья **«Кто быстрее?»**

1.Вспомните девиз Олимпийского движения ( Быстрее, выше, сильнее)

2.Материал для перевязки ( бинт)

3.Этот врачебный прием англичане образно называют «поцелуй жизни»( искусственное дыхание)

4.Его капля убивает лошадь( никотин)

5.Напиток , который может погубить и семью и жизнь.( водка)

6.Какой цвет зубов у курильщиков?( желтый)

7.Этим клеем пчелы чинят соты, а врачи леча людей.( прополис)

8.Травма . нанесенная огнем.( ожог)

9.Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным.( пиво)

10.Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? ( легкие)

11.Результат воздействия мороза на организм человека. ( обморожение)

12.Как называется медицинское учреждение , где много лекарств.( аптека)

Ведущий 2. Мы продолжаем . Скажите нам, как вы понимаете следующие выражения.

1.Радость и горе в одном флаконе.

2.В гнев впадаешь- здоровье теряешь.

3.Здоровье не купишь, но можно сохранить.

4.Надежду не прогнать, в угол не загнать.

5.Бросил дымить , легче стало жить.

6.Безолаборность и лень не украсят день.

 Ведущий 1: А теперь «**Викторина» отвечаем «да» или «нет».**

1Согласны ли вы, что зарядка- это источник здоровья и бодрости? ДА

2.Правда ли , что летом можно запастись витаминами на целый год? НЕТ

3.Правда ли. Что ребенку достаточно спать 8 часов? НЕТ

4.Правда ли , что каждый день нужно выпивать два стакана молока? ДА

5.Правда ли. Что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? ДА

6.Правда ли. Что молоко полезней йогурта? НЕТ

7. Правда ли . что бананы поднимают настроение? ДА

8.Правда ли , что малина помогает от простуды? ДА

9.Верно ли . что жвачка сохраняет зубы? НЕТ

10.Верно ли , что морковка замедляет старение организма? ДА

11.Верно ли , что кактусы поглощают излучение от компьютера? НЕТ

12.Правда ли , что чтение лежа не приносит вреда? Нет

13.Можно ли наедаться перед сном ? НЕТ

Ведущий 2: Давайте вспомним **пословицы и поговорки о здоровье**.

Называем по очереди.

-Здоровью цены нет.

-Здоровье дороже золота.

-Здоровье всего дороже.

-Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок.

-здоровому врач не нужен.

-В здоровом теле- здоровый дух.

-Береги платье снову, а здоровье смолоду.

-Здоров будешь – все добудешь.

Ведущий 1:Есть и такая поговорка «Хлеб батюшка , а водица - матушка». Давайте мы поговорим и **о гигиене питания и о правильном питании** как о залоге здоровья.

Ведущий 2: Мы будем задавать вопросы , а вы на них отвечать.

1.Правильный режим питания для школьников предусматривает прием пищи не реже, чем через каждые 3-4 часа, но не чаще , чем..( через 1-2 часа).

2.При недостатке в организме этого элемента наступает малокровие ( анемия) .Назовите элемент ( железо)

3.В салатах, сыром фарше, твороге микроорганизмы развиваются особенно быстро, поэтому срок хранения их составляет…( 3-4 часа).

4. Хозяйка нарезала сырое мясо, помыла разделочную доску и нарезала на ней хлеб. Правильно ли она поступила? ( Нет. Для хлеба и сырых продуктов надо использовать различные разделочные доски).

5.Самое простое правильно избежать «болезней грязных рук»- это …( мытье рук перед едой).

6.Именно такой водой рекомендуется мыть овощи и фрукты.( Кипяченой водой).

7.Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса зубов. ( фтор).

8.Почему не следует покупать еду у продавцов , торгующих на улице? ( эта еда может привести к пищевым отравлениям и кишечным заболеваниям).

Ведущий 1: **«Черный ящик».**

1. «В черном ящике» лежит талисман, который носили на груди средневековые рыцари. Ему приписывали чудесное свойство: якобы он способен предохранять воина от стрелы, ударов мечей. Во все времена и у всех народов ему приписывали лечебные свойства, а в средние века утверждали , что даже его запах предохраняет от заболевания . Что лежит в «черном ящике» ?( луковица)

2.Угадай, что находиться в «черном ящике»,- десять бочек туго вложены друг в друга, и только дно всего одно.( луковица)

Ведущий 1: Ребята, как вы думаете, что способствует физическому развитию человека? Да , это спорт. Прошу всех встать. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз. Как можно назвать то. Чем мы сейчас с вами делаем? Правильно зарядка, то есть активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? ДА

Ведущий 2 : Так давайте мы с вами проверим, какие **виды спорта вы знаете**.

1.Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут.

Ровно сорок пять минут.

В школе- кони и лужайка

Что за чудо, угадай-ка! ( СПОРТЗАЛ)

2.- Не пойму ребята, кто вы?

 Рыболовы? Пчеловоды?

 Что за невод во дворе?

 -Не мешал бы ты игре!

 Ты бы лучше отошел,

Мы играем в ….( волейбол)

3.На льду я вычертил восьмерку-

Поставил тренер мне пятерку. ( фигурное катание)

4.В небо ласточкой вспорхнет,

 Рыбкой в озеро нырнет.( прыжки в воду)

5. Короли-то, короли-

Воевать опять пошли!

Только начали войну-

Сразу съели по слону.( шахматы)

6.Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.( стадион).

Ведущий 1: Следующее задание **«Что это значит?»**

=Ребусы , которые надо разгадать.

Ведущий 2:Давайте выявим самых сильных и смелых .( Задания членам команд)

Задание1.Одной рукой сжать большой лист бумаги или газету в комочек , кто быстрей?

Задание2. Кто быстрее надует шарик.

Задание 3. Кто больше отожмется от пола.

Задание 4.Съест яблоко без рук.

Ведущий 1:Молодцы ребята.

Спорт-это жизненной силы рассвет.

Спорт- это жизнь и лекарство от бед.

Спорт- к долголетию тропинка прямая.

И по чему нам нагрузка любая!

Спорт по желанью любой выбирай!

И от мечты своей не отступай!

Ведущий 2:

Посмотри вокруг : как мило

В небе солнышко проплыло,

Из земли растет цветок,

Слышен птичий голосок.

Утром ты, глаза открыв,

Поприветствуй этот мир,

Пожелай себе удачи –

Здоровья и долголетия.

Создай свое ты настроенье!

Дружи со спортом –закаляйся,

Стань альпинистом- с гор спускайся!

Стремись ты к жизни без болезней,

Старайся есть все, что полезно.

Вы совершенствуйте себя-

Для этого жизнь и дана!

Ведущий 1: Я вам хочу сказать , что на самом деле легче преуспеть в жизни, чем быть неудачником; легче быть счастливым , чем несчастным; легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, творить здоровое тело и здоровый дух, сохранять хорошее настроение мыслей и души. А здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте свое здоровье.